

# 5 Makanan Terbaik untuk diet menurunkan berat Badan !

Jika anda seperti ramai orang yang lain, anda berharap anda dapat menurunkan berat badan, tetapi anda tidak dapat memikirkan fakta bahawa anda perlu mengubah cara anda makan.

Berhenti secara sukarela makan makanan berlemak yang memang sudah menjadi ruji diet anda adalah keputusan yang kebanyakan orang tidak sanggup atau tidak mampu untuk lakukan. Sesuatu yang anda mungkin tidak sedar ialah anda tidak perlu mengorbankan rasa yang enak semasa anda nak membuat **diet** penurunan berat badan.

**Kali ini saya nak kongsi 5 makanan terbaik untuk diet menurunkan berat badan anda !**

**1) Oatmeal adalah makanan yang baik untuk sarapan pagi. Ia tinggi dengan serat, rendah kalori, dan sangat mengenyangkan.**

**Anda boleh meletakkan pelbagai perasa pada oatmeal dari mentega hingga madu, asalkan ianya sederhana. Jika berlebihan dalam apa-apa jua pasti akan menjadi sesuatu yang tidak baik untuk diri anda.**

`/*! elementor – v3.5.5 – 03-02-2022 */`

```
.elementor-widget-image{text-align:center}.elementor-widget-image a{display:inline-block}.elementor-widget-image a img[src$=".svg"]{width:48px}.elementor-widget-image img{vertical-align:middle;display:inline-block}
```



2) Selada dan sayur-sayuran berdaun lain adalah sumber serat yang bagus dan mengandungi nutrien-nutrien penting yang lain. Jauhi salad aisberg, kerana ia hampir tidak mempunyai nilai pemakanan. Daun hijau, daun merah, dan salad romaine adalah pilihan yang baik serta bayam, kangkung dan chard Swiss untuk sumber zat besi.



3) Anda tidak perlu meninggalkan banyak makanan kegemaran anda jika anda memasaknya dengan menggunakan minyak zaitun atau minyak kacang asli dan mengurangkan saiz bahagian anda. Menggunakan lemak tidak tepu boleh membantu mengurangkan keinginan untuk makanan berlemak yang lain, serta menambah rasa yang berbeza pada hidangan yang sudah menjadi kegemaran anda



4) Ikan membekalkan asid lemak Omega-3 yang penting. Asid ini menggalakkan perkembangan otak yang unggul dan mengstabilkan mood atau perasaan.



5) Kacang membekalkan banyak serat, protein, dan membantu menstabilkan paras gula dalam darah. Ramai vegetarian menggunakan kacang sebagai pengganti daging. Anda juga boleh mencampurkan kacang dan daging lembu tanpa lemak untuk menjadikan makanan yang lebih enak tetapi berkhasiat dan menyihatkan.



Mencampurkan makanan sihat ini dengan makanan kegemaran anda dengan sederhana akan memberi anda diet yang sihat dan menyeronokkan yang akan membuahkan hasil di dalam diet **menurunkan berat badan** anda. Anda juga boleh melangkah lebih jauh lagi dengan menggunakan perasa dan rempah semulajadi untuk menambah aroma pada makanan anda dan bukannya perasa yang telah di proses.

Mari kita mencuba kaedah dan cabaran ini ! Memulakan langkah **diet penurunan berat badan** adalah satu kerja keras yang anda perlu lakukan dengan penuh komitmen. Hanya dengan menyedapkan "makanan baik untuk diet", dengan rempah semulajadi, dan mengurangkan saiz bahagian makanan kegemaran anda, akan menjamin **diet menurunkan berat badan** anda bukan lah sesuatu yang mustahil dan tidak boleh di lakukan.

Selain itu anda juga boleh mengambil pemakanan suplemen tambahan seperti **MRT (Meal Replacement Therapy)** untuk membantu anda mengawal pemakanan dengan lebih sihat semasa anda melakukan diet di dalam **menurunkan berat badan** anda.



Untuk mendapatkan produk Edmark yang menggunakan konsep **P4 Healthy Slimming Program**, anda boleh melayari web ini dengan klik di sini.

**Langkah pertama** – selepas klik web di atas sila pilih ‘Negara’

**Langkah kedua** – selepas memilih negara sili klik samada ‘Shop as customer’ ataupun ‘Become as a distributor’.

**Langkah Ketiga** – pilih produk dan pakej pilihan dan membuat pembayaran secara online.

# EDSHOP

WELCOME TO EDSHOP

Select Your Country



Shop As Customer



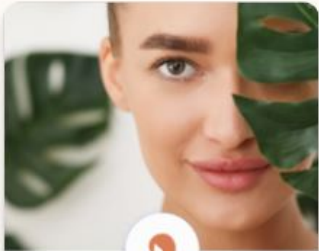
Become A Distributor



# OUR PRODUCTS



**P4 HEALTHY  
SLIMMING PROGRAM**



**BEAUTY  
PACK**



**LIFESTYLE  
BEVERAGES**



**COFFEE  
COLLECTION**



**HEALTHCARE &  
WELLNESS**